

PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP SKOR SKALA DEPRESI PADA LANSIA DI RW 01 KECAMATAN CINERE KOTA DEPOK

Triwardhani Yudha Prawira¹, Desak Nyoman Sithi²

¹Program Profesi Ners, alamat email

²Program Studi S1 Keperawatan Fikes UPNVJ, alamat email

ABSTRACT

Depression was disease depression mood, disease depression more than grief or sorrow. Elderly have problems in his life, not just about the physical condition there were however several other problems, one of which was depression. One ways to consume and reduce boredom was by way of sports walk because walk would be very useful to raise its elderly VO2 maximum. The study was done to know the influence of sports walking to a decrease in the depression in elderly in rw 01 in cinere depok. A design study used was quasy experiment pretest and posttest without control group with the subject of study were 20 respondents to technique purposive sampling. The study was obtained by using a questionnaire 30 questions geriatric depression scale. The analysis of the statistics using uji-t dependent. The results showed (p value = 0,001, CI 95%) was the sport walking on the scale of depression elderly in rw 01 in cinere depok.

Keywords: Sports walking, depression, elderly, depok

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah apabila usianya 65 tahun ke atas (Setianto, 2004). Lansia bukan suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Pudjiastuti, 2003).

Menurut laporan WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1998, angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dan 65 tahun (1997) menjadi 73 tahun (2025). Kondisi ini akan menempatkan Indonesia pada urutan ke-3 yang memiliki populasi lansia terbanyak di dunia pada tahun 2020, setelah Cina dan India (Bangun, 2012). Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 persen dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun, sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun (Profil Data Kesehatan Indonesia, 2011). Jumlah penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus

meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Jumlah lansia di seluruh dunia dapat mencapai jumlah 1 miliar orang dalam kurun 10 tahun mendatang (Dana Kependudukan PBB, 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010 prevalensi keseluruhan gangguan depresi di kalangan lansia di dunia bervariasi antara 10% hingga 20% yaitu sekitar dari 7 juta dari 39 juta. Prevalensi depresi di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 17,8% dan hasil sensus tahun 2010 menunjukkan jumlah lansia yang tinggal di perkotaan lebih besar yaitu sebanyak 15.714.952 (11,20%) dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan yaitu sebesar 13.107.927 (10,21%). Permasalahan yang dialami lansia adalah gangguan fisik, mental dan sosial. Gangguan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi (Nurullah, *dkk.*, 2015:694).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimental *design* merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimen yang memanipulasi *independent variabel*, pemilihan subjek

penelitian dilakukan secara non random dan tidak memiliki *control group* atau *comparition group*. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan *the one group pretest posttest design* dimana sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan pengukuran atau observasi (Swardjana 2012:68).

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia RW 01 Cinere Depok yang berjumlah 25 lansia. Teknik sampling yang digunakan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dimana pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti itu sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012). Kriteria inklusi sebagai berikut: Lansia yang mengalami depresi, tersedia menjadi responden, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, lansia yang mengalami depresi tidak mendapat terapi farmakologis atau tidak mengkonsumsi obat-obatan anti depresi, lansia yang mempunyai penyakit penyerta dan mampu menjalani penelitian, ada pada saat penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain menggunakan kuisioner untuk mengumpulkan data demografi, dan mengukur skala depresi responden. Langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut: Meminta izin kepada bagian institusi pendidikan Universitas Pembangunan Nasional "VETERAN" Jakarta Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Jurusan Sarjana Keperawatan, menyerahkan surat permohonan izin kepada RW 01, memberi penjelasan kepada calon responden untuk terlebih dahulu membaca lembar permohonan untuk menjadi responden, menjelaskan tentang penelitian, tujuan, manfaat, dan langkah-langkah penelitian, melakukan pengukuran depresi dengan menggunakan GDS (*Geriatric Depression Scale*) sebelum dilakukan olahraga jalan kaki (*pre test*), melakukan olahraga jalan kaki pada lansia yang mengalami depresi. Olahraga jalan kaki dilakukan 3 kali dalam seminggu, melakukan pengukuran depresi dengan menggunakan GDS (*Geriatric Depression Scale*) setelah dilakukan olahraga jalan kaki (*post test*), melakukan

pendokumentasian depresi pada lembar observasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian uji distribusi frekuensi karakteristik variabel yang dilakukan pada jenis kelamin dari 20 sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan 14 responden (70%). Gambaran karakteristik usia kurang dari 60 tahun sebanyak 9 lansia (45%) dan lebih dari 60 adalah 11 lansia (55%). Pada gambaran karakteristik pekerjaan dari 20 responden sebagian besar responden pada penelitian ini tidak bekerja dengan jumlah 15 responden (75%). Pada gambaran karakteristik pendidikan dari 20 responden pada penelitian ini berpendidikan tinggi dengan jumlah 10 responden (50%). Pada gambaran penyakit penyerta dari 20 responden sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki penyakit penyerta dengan jumlah 13 responden (65%). Gambaran karakteristik depresi lansia sebelum dilakukan olahraga jalan kaki adalah 8 lansia menderita depresi ringan, 10 lansia mengalami depresi sedang, dan 2 lansia mengalami depresi berat. Sedangkan setelah dilakukan olahraga jalan kaki didapatkan hasil 11 lansia tidak depresi 4 lansia depresi ringan, 5 lansia depresi sedang.

Tabel 1. Analisis Pengaruh Olahraga Jalan Kaki terhadap Perubahan Skala Depresi pada Lansia dengan Uji *Dependent t-test* di RW 01 Kecamatan Limo Kota Depok (n1=n2=20)

Variabel	n	Mean	SD	SE	P Value
Sebelum	20	10,35	4,017	0,898	0,000
Sesudah		4,20	2,966	0,663	

Berdasarkan Tabel 1 analisis hasil uji *dependent-test (Paired Sampel t-test)* untuk tabel didapatkan pengaruh olahraga jalan kaki terhadap perubahan skala depresi sebelum dan setelah dilakukan olahraga jalan kaki pada lansia. Rata-rata skala depresi *pre test* 10,35 dengan standar deviasi 4,017. Sedangkan pada *post test* didapatkan rata-rata skala depresi 4,20 dengan standar deviasi 2,966. Hasil uji statistik skala depresi sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan hasil nilai

p value=0,000, karena nilai p value $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Sehingga, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara skala depresi sebelum dan sesudah dilakukan olahraga jalan kaki pada lansia. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah, 2015) menyebutkan bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia di Panti Werdha Lawang dengan p value = 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah jalan kaki terhadap skala depresi yang dilakukan oleh lansia. Studi Universitas temple menyebutkan berjalan kaki 30 menit selama 3 kali dalam 1 minggu bisa membuat anda merasa bahagia karena tubuh manusia memproduksi endorphin yaitu semacam hormon yang membuat orang menjadi bahagia (Lubis, 2009).

Aktifitas fisik perlu sebagai bagian dari terapi untuk depresi. Bahkan olahraga saja dapat memberikan hasil yang mengejutkan. Studi menunjukkan bahwa *jogging* selama 30 menit tiga kali seminggu dapat seefektif psikoterapi dalam mengobati depresi. Studi klinis mengenai efektifitas olahraga jalan kaki peneliti menemukan bahwa olahraga jalan kaki memiliki efek sebaik Zoloft, obat yang terkenal untuk mengatasi depresi. Ilmuwan di *Duke University Medical Center* melakukan tes olahraga dan Zoloft dan menemukan bahwa kemampuan keduanya atau kombinasi dari keduanya untuk mengurangi simtom depresi hampir sama, bahkan olahraga jalan kaki lebih efektif dalam menjaga agar simtom depresi tidak kembali lagi (Hidayah, 2015). Sebagian besar dan kita tahu bahwa jika kita rajin berolahraga, tubuh kita dapat menjadi lebih kuat dan membuat kita merasa lebih baik. Sesungguhnya, manfaat-manfaat olahraga termasuk untuk meningkatkan sirkulasi darah, fungsi jantung yang lebih efisien, menguatkan sistem pernapasan, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, memperbaiki pencernaan, dan memudahkan pembuangan sisa-sisa metabolisme tubuh. Olahraga juga merangsang lancanya aliran endorfin untuk melawan depresi dan memperbaiki suasana

hati (*mood*), menetralisasi stres dan memberikan relaksasi dan tidur lebih nyenyak (Manz, 2007:151).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian uji distribusi frekuensi karakteristik variabel yang dilakukan pada jenis kelamin dari 20 sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan 14 responden (70%). Gambaran karakteristik usia kurang dari 60 tahun sebanyak 9 lansia (45%) dan lebih dari 60 adalah 11 lansia (55%). Pada gambaran karakteristik pekerjaan dari 20 responden sebagian besar responden pada penelitian ini tidak bekerja dengan jumlah 15 responden (75%).

Pada gambaran karakteristik pendidikan dari 20 responden pada penelitian ini berpendidikan tinggi dengan jumlah 10 responden (50%). Pada gambaran penyakit penyerta dari 20 responden sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki penyakit penyerta dengan jumlah 13 responden (65%). Gambaran karakteristik depresi lansia sebelum dilakukan olahraga jalan kaki adalah 8 lansia menderita depresi ringan, 10 lansia mengalami depresi sedang, dan 2 lansia mengalami depresi berat. Sedangkan setelah dilakukan olahraga jalan kaki didapatkan hasil 11 lansia tidak depresi 4 lansia depresi ringan, 5 lansia depresi sedang.

Berdasarkan pada hasil analisa hubungan perubahan skala depresi dengan menggunakan uji *dependent t-test* didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara skala depresi sebelum dan sesudah dilakukan olahraga jalan kaki dengan p value 0,001.

5. REFERENSI

- Bangun, A.P., 2012. *Sehat dan Bugar pada Usia Lanjut dengan Jus Buah dan Sayur*. Agro Media Pustaka. Depok.
- Dewi, S.R., 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish. Yogyakarta.

-
- Nasrullah, D. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. TIM. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan, Ed. Revisi Cetakan 2*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurullah, A.F., Nuripah, G., Dewi, M.K., 2015. *Hubungan Olahraga Rutin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kecamatan Coblong Kota Bandung*. Universitas Islam. Bandung.
- Pudjiastuti, S.S., 2003. *Fisiologi pada Lansia*. EGC. Jakarta.
- Swardjana, I.K., 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. ANDI. Yogyakarta.
- Wahyudi, T., Prayitno, D., *Manfaat Latihan Jalan Kaki dengan Peningkatan Derajat Kesegaran Jasmani Usia Lanjut*. Akademi Fisioterapi YAB. Yogyakarta
-

